

# FAQs - English



For Families

# Frequently Asked Questions



## What's Cartwheel?

Cartwheel is a mental health provider. Our mission is to be a trusted partner to schools, students, and families. We serve over 200 school districts and charter schools across the country by providing students and families with rapid access to care with licensed clinicians. All services are via telehealth.

## How can I get connected to Cartwheel?

Parents, guardians, and students (if they're of legal age) can fill out a form at [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) to request mental health support from Cartwheel.

A second option is for a school counselor or social worker to refer a student to Cartwheel. They can do this by getting parental consent and then filling out a form themselves on Cartwheel's online portal.

## Who can request Cartwheel services?

You can submit an interest form at [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) if you're a parent, legal guardian, or student who can legally consent to care in their state of residence.

In most schools, counselors and social workers make referrals to Cartwheel. Other school staff, such as teachers, should speak to a school counselor if they believe a student could benefit from Cartwheel.

## **How is my information protected? Who can see the information I submit?**

Cartwheel takes your privacy and the security of the information you share with us very seriously. Cartwheel complies with laws that protect patients' health information and the privacy of students' education records, such as the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) and the Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA).

If you request more information about Cartwheel, we'll let your school know since your school is involved in the referral process. Once the school makes a referral, we'll reach out to you directly to set up the first session. At that point, you can decide whether or not you want Cartwheel to share information with your school about your student's progress in care. If you want a greater level of privacy, you can decline to provide this consent and we will absolutely still provide services without sharing any ongoing information with the school.

## **What happens after I submit an interest form?**

1. We'll let the school know you're interested in Cartwheel's services.
2. Your school team will review your request and either make a referral to Cartwheel or reach out to you to discuss next steps.
3. If a referral is made, a care coordinator from Cartwheel will reach out to you via text message to get started. You'll also be able to call or email us if you prefer that to texting.

## **How do I know if my child might need mental health support?**

Mental health challenges often start small but can grow into more serious issues.

If you notice any of the below with your child, you might want to consider mental health support:

- Changes in mood or behavior
- Changes in eating or sleeping patterns
- Declining academic performance
- Withdrawal from friends or activities
- Increased anxiety or stress
- Expressing feelings of sadness or hopelessness
- Experiencing transition (related to life, family, peers, school)
- Exposure to a traumatic event

Please note that Cartwheel does not provide treatment for urgent or emergency care, severe developmental/intellectual disabilities, or primary eating disorders or substance use disorders.

## **What types of support are available through Cartwheel?**

All services are via telehealth:

- One-on-one evidence-based therapy (students in grades 3-12)
- Parent guidance sessions for parents/caregivers (students in all grades)
- Psychiatric evaluation and medication management (students in all grades)
- Family therapy
- Intensive outpatient and partial hospitalization services through our partner organizations

Cartwheel also offers care coordination, webinars, and referrals to other providers if needed.

## **Does Cartwheel offer in-person therapy?**

No, all of Cartwheel's appointments are via telehealth. Cartwheel's telehealth sessions are with licensed clinicians, conducted over Zoom, and can easily be joined via laptop, tablet, or smartphone.

Virtual therapy can be a fantastic, high-quality option for many families. We recognize virtual therapy is not right for everyone, so if a family in care with Cartwheel determines that virtual therapy is not the right fit, our care coordinators work with them to identify in-person options.

Offering mental health care via telehealth helps make it easier to access high-quality care. Telehealth helps save families time and money by eliminating the need to travel. Virtual therapy is easier to attend, and multiple research studies have shown that virtual therapy and in-person therapy are equally effective (Johns Hopkins, 2022; Frontiers in Public Health, 2023).

## **What do kids do in therapy?**

Kids and teens in grades 3-12 can have one-on-one sessions with a licensed therapist to learn how to recognize and understand their emotions, develop practical coping skills, and build resilience to handle life's challenges. Their therapist will help the student set goals for what they want to work on during therapy. The therapist might use games, art, or talking to help kids express themselves, learn about emotions, and practice new skills. Some skills commonly learned in therapy include: understanding and managing emotions, stress and anxiety-management, and communication skills, for example.

## **What is Parent Guidance with Cartwheel?**

Parent Guidance sessions are one-on-one sessions for you as a parent/guardian to meet with a licensed therapist to receive personalized guidance on how to best support your child's mental

health and well-being. These 30-minute virtual sessions occur weekly or every other week for an average of 2-6 months. Both the parent and child need to attend the first session. Follow-up sessions are for just the parent/guardian.

## **What happens in the first Cartwheel appointment?**

The first session with your Cartwheel therapist is called an “intake appointment”.

1. **Before Your Intake Session:** Please complete your initial paperwork. It is important that you do this before your first session so that it goes as smoothly as possible!
2. **First Session Overview:** In the first 1 hour session, your therapist will discuss goals, plan care, and gather important personal history. We'll also discuss what schedule works best for you and your family for future sessions.
3. **Who Must Attend:** Both the student and a parent/guardian must join the first session. If the student is a legal adult, they can do the session by themselves or invite their parent/ guardian to join if they would like them to be there.
4. **Check-In Surveys Before Sessions:** If the student is age 12+ and in individual therapy, they and their parent/guardian will get a quick survey before each session with questions about their mood, sleep, and energy level. These surveys help their therapist understand how they're doing and inform the therapy process.

## **How long does care with Cartwheel typically last?**

Most students are in care with Cartwheel between 2-6 months, depending on their treatment goals and symptom severity. If it's clinically appropriate, it is possible to stay in care for longer than 6 months with Cartwheel.

## **Where, when, and how do appointments with Cartwheel happen?**

To make it as easy as possible to get the support you need, Cartwheel is available from 8am-8pm Monday-Friday as well as some Saturday hours and over school and summer breaks. Many schools help students access therapy during the school day if needed but sessions can be done from school or home. Teletherapy sessions are conducted over HIPAA-compliant Zoom and can easily be joined via laptop, tablet, or smartphone.

Telehealth sessions must be attended from your home state. For instance, if your child is traveling out-of-state, they cannot join their telehealth session.

## **How much does Cartwheel cost?**

If you have Medicaid or are uninsured, it's free.

If you have private insurance, Cartwheel will probably be in network. Standard co-payments and deductibles may apply and other payment plans and financing options are available if needed. Before your first appointment, we'll provide you with a cost estimate. Most families with private insurance pay \$20-30 a session, but sometimes it can be more or less depending on your specific insurance plan.

## **If I fill out an interest form with Cartwheel, will my child be in trouble? Will this go on their transcript or academic record?**

No, your child will not be in trouble and this will not appear on their transcript or academic record. HIPAA and FERPA protections mean that information will only be shared for authorized purposes.

## **How quickly will I be contacted?**

Once your school reviews your request, if they make a referral, Cartwheel will reach out to you within 24-48 hours (may be longer depending on weekends and holidays) to work on scheduling your first appointment. Please reach out to your school counselor if you haven't heard from your school after a few days.

## **Can I withdraw my interest?**

Yes, you can change your mind at any time. If you've submitted a form and Cartwheel hasn't reached out to you yet, feel free to contact your school to stop or pause the process. If you're in touch with Cartwheel already, let your Cartwheel care coordinator know that you'd like to pause. Services can be paused for up to 30 days before another referral needs to be submitted.

## **Have more questions about connecting to Cartwheel?**

Please contact a member of your school's team or contact Cartwheel directly by calling/texting (617) 272-7439 or emailing [office@cartwheelcare.org](mailto:office@cartwheelcare.org). Or visit our website at [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families).

**In case of a mental health emergency:**

If you or a loved one are experiencing mental health-related distress, call or text 988 for free and confidential support 24/7.

If you are experiencing an emergency, visit your closest emergency room or call 911.

# FAQs - Spanish



Para familias

# Preguntas frecuentes



## ¿Qué es Cartwheel?

Cartwheel es un proveedor de servicios de salud mental. Nuestra misión es ser un socio de confianza para las escuelas, los estudiantes y las familias. Brindamos servicios a más de 200 distritos escolares y escuelas autónomas en todo el país, brindando a los estudiantes y las familias un acceso rápido a la atención con un terapeuta de salud mental. Todos los servicios se brindan a través de telesalud.

## ¿Cómo puedo conectarme a Cartwheel?

Los padres, tutores y estudiantes (si son mayores de edad) pueden completar un formulario en [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) para solicitar apoyo de salud mental de Cartwheel. Solicite al equipo de orientación escolar un enlace al formulario.

Una segunda opción es que un consejero escolar o un trabajador social derive a un estudiante a Cartwheel. Pueden hacerlo obteniendo el consentimiento de los padres y luego completando un formulario ellos mismos en el portal en línea de Cartwheel.

## ¿Quién puede solicitar los servicios de Cartwheel?

Puede enviar un formulario de interés en [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) si es padre, tutor legal o estudiante que puede dar su consentimiento legal para recibir atención en su estado de residencia.

En la mayoría de las escuelas, los consejeros y trabajadores sociales derivan a los estudiantes a Cartwheel. Otros miembros del personal escolar, como los maestros, deben hablar con un consejero escolar si creen que un estudiante podría beneficiarse de Cartwheel.

## **¿Cómo se protege mi información? ¿Quién puede ver la información que envío?**

Cartwheel se toma muy en serio su privacidad y la seguridad de la información que comparte con nosotros. Cartwheel cumple con las leyes que protegen la información de salud de los pacientes y la privacidad de los registros educativos de los estudiantes, como la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA, por sus siglas en inglés) y la Ley de Derechos Educativos y Privacidad de la Familia (FERPA, por sus siglas en inglés).

Si solicita más información sobre Cartwheel, se lo haremos saber a su escuela, ya que su escuela está involucrada en el proceso de derivación. Una vez que la escuela haga una derivación, nos comunicaremos con usted directamente para programar la primera sesión. En ese momento, puede decidir si desea o no que Cartwheel comparta información con su escuela sobre el progreso de su estudiante en el cuidado. Si desea un mayor nivel de privacidad, puede negarse a proporcionar este consentimiento y seguiremos brindando servicios sin compartir ninguna información continua con la escuela.

## **¿Qué sucede después de enviar un formulario de interés?**

1. Le informaremos a la escuela que está interesado en los servicios de Cartwheel.
2. El equipo de su escuela revisará su solicitud y la remitirá a Cartwheel o se comunicará con usted para analizar los próximos pasos.
3. Si se realiza una derivación, un coordinador de atención de Cartwheel se comunicará con usted por mensaje de texto para comenzar. También podrá llamarnos o enviarnos un correo electrónico si prefiere hacerlo en lugar de enviar mensajes de texto.

## **¿Cómo puedo saber si mi hijo podría necesitar apoyo de salud mental?**

Los problemas de salud mental a menudo comienzan siendo pequeños, pero pueden convertirse en problemas más graves.

Si nota alguno de los siguientes síntomas en su hijo, es posible que desee considerar recibir apoyo de salud mental:

- Cambios de humor o comportamiento
- Cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- Disminución del rendimiento académico
- Retirada de amigos o actividades
- Aumento de la ansiedad o el estrés
- Expresar sentimientos de tristeza o desesperanza.
- Experimentar una transición (relacionada con la vida, la familia, los compañeros, la escuela)

- Exposición a un evento traumático

Tenga en cuenta que Cartwheel no brinda tratamiento para atención urgente o de emergencia, discapacidades intelectuales o del desarrollo graves, ni trastornos alimentarios primarios o trastornos por uso de sustancias.

## **¿Qué tipos de soporte están disponibles a través de Cartwheel?**

Todos los servicios son vía telesalud:

- Terapia individual basada en evidencia (estudiantes de 3.º a 12.º grado)
- Sesiones de orientación para padres/cuidadores (estudiantes de todos los grados)
- Evaluación psiquiátrica y manejo de medicación (estudiantes de todos los grados)
- Terapia familiar
- Servicios intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial a través de nuestras organizaciones asociadas

Cartwheel también ofrece coordinación de atención, seminarios web y referencias a otros proveedores si es necesario.

## **¿Cartwheel ofrece terapia en persona?**

No, todas las citas de Cartwheel se realizan por telemedicina. Las sesiones de telemedicina de Cartwheel se realizan con un terapeuta de salud mental, a través de Zoom y se puede acceder fácilmente a ellas a través de una computadora portátil, tableta o teléfono inteligente.

La terapia virtual puede ser una opción fantástica y de alta calidad para muchas familias. Reconocemos que la terapia virtual no es adecuada para todos, por lo que si una familia a cargo de Cartwheel determina que la terapia virtual no es la opción adecuada, nuestros coordinadores de atención trabajan con ellos para identificar opciones en persona.

Ofrecer atención de salud mental a través de la telesalud ayuda a facilitar el acceso a una atención de alta calidad. La telesalud ayuda a las familias a ahorrar tiempo y dinero al eliminar la necesidad de viajar. Es más fácil asistir a la terapia virtual y múltiples estudios de investigación han demostrado que la terapia virtual y la terapia en persona son igualmente efectivas (Johns Hopkins, 2022; Frontiers in Public Health, 2023).

## **¿Qué hacen los niños en terapia?**

Los niños y adolescentes de 3 a 12 grado pueden tener sesiones individuales con un terapeuta autorizado para aprender a reconocer y comprender sus emociones, desarrollar habilidades prácticas de afrontamiento y desarrollar resiliencia para enfrentar los desafíos de la vida. Su terapeuta ayudará al estudiante a establecer metas sobre lo que desea trabajar durante la terapia. El terapeuta puede usar juegos, arte o hablar para ayudar a los niños a expresarse, aprender sobre las emociones y practicar nuevas habilidades. Algunas habilidades que se

aprenden comúnmente en la terapia incluyen: comprensión y manejo de las emociones, manejo del estrés y la ansiedad y habilidades de comunicación, por ejemplo.

## **¿Qué es la orientación para padres con Cartwheel?**

Las sesiones de orientación para padres son sesiones individuales para que usted, como padre o tutor, se reúna con un terapeuta autorizado para recibir orientación personalizada sobre cómo apoyar mejor la salud mental y el bienestar de su hijo. Estas sesiones virtuales de 30 minutos se realizan semanalmente o cada dos semanas durante un promedio de 2 a 6 meses. Tanto el padre como el niño deben asistir a la primera sesión. Las sesiones de seguimiento son solo para el padre o tutor.

## **¿Qué sucede en la primera cita de Cartwheel?**

La primera sesión con su terapeuta Cartwheel se llama "cita de admisión".

1. **Antes de su sesión de admisión:** complete su documentación inicial. ¡Es importante que lo haga antes de su primera sesión para que todo transcurra sin problemas!
2. **Descripción general de la primera sesión:** en la primera sesión de 1 hora, su terapeuta analizará los objetivos, planificará la atención y recopilará información personal importante. También analizaremos qué horario es el más adecuado para usted y su familia para las sesiones futuras.
3. **Quién debe asistir:** Tanto el estudiante como un padre/tutor deben asistir a la primera sesión. Si el estudiante es un adulto legal, puede asistir a la sesión solo o invitar a su padre/tutor a asistir si desea que esté presente.
4. **Encuestas de registro antes de las sesiones:** si el estudiante tiene 12 años o más y está en terapia individual, él y su padre/tutor recibirán una encuesta rápida antes de cada sesión con preguntas sobre su estado de ánimo, sueño y nivel de energía. Estas encuestas ayudan al terapeuta a comprender cómo le está yendo y sirven de base para el proceso de terapia.

## **¿Cuánto tiempo suele durar el cuidado con Cartwheel?**

La mayoría de los estudiantes reciben atención con Cartwheel entre 2 y 6 meses, según los objetivos del tratamiento y la gravedad de los síntomas. Si es clínicamente apropiado, es posible recibir atención con Cartwheel durante más de 6 meses.

## **¿Dónde, cuándo y cómo se realizan las citas con Cartwheel?**

Para que sea lo más fácil posible obtener el apoyo que necesita, Cartwheel está disponible de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes, así como algunos sábados y durante las vacaciones escolares y de verano. Muchas escuelas ayudan a los estudiantes a acceder a terapia durante el día escolar

si es necesario, pero las sesiones se pueden realizar desde la escuela o el hogar. Las sesiones de teleterapia se llevan a cabo a través de Zoom, que cumple con la HIPAA, y se puede participar fácilmente a través de una computadora portátil, tableta o teléfono inteligente.

Las sesiones de telesalud se deben realizar desde su estado de residencia. Por ejemplo, si su hijo viaja fuera del estado, no podrá participar en la sesión de telesalud.

## **¿Cuanto cuesta Cartwheel?**

Si tiene Medicaid o no tiene seguro, es gratis.

Si tiene seguro privado, Cartwheel probablemente estará dentro de la red. Es posible que se apliquen copagos y deducibles estándar y hay otros planes de pago y opciones de financiación disponibles si es necesario. Antes de su primera cita, le proporcionaremos un presupuesto. La mayoría de las familias con seguro privado pagan entre 20 y 30 dólares por sesión, pero a veces puede ser más o menos según su plan de seguro específico.

## **Si completo un formulario de interés con Cartwheel, ¿mi hijo tendrá problemas? ¿Esto aparecerá en su expediente académico?**

No, su hijo no tendrá problemas y esto no aparecerá en su expediente académico. Las protecciones de HIPAA y FERPA significan que la información solo se compartirá para fines autorizados.

## **¿Qué tan rápido me contactarán?**

Una vez que tu escuela revise tu solicitud, si hacen una derivación, Cartwheel se comunicará contigo dentro de las 24 a 48 horas (puede ser más tiempo dependiendo de los fines de semana y feriados) para trabajar en la programación de tu primera cita. Comunícate con tu consejero escolar si no has tenido noticias de tu escuela después de unos días.

## **¿Puedo retirar mi interés?**

Sí, puedes cambiar de opinión en cualquier momento. Si has enviado un formulario y Cartwheel aún no se ha comunicado contigo, no dudes en comunicarte con tu escuela para detener o pausar el proceso. Si ya estás en contacto con Cartwheel, infórmale a tu coordinador de atención de Cartwheel que deseas pausar el proceso. Los servicios se pueden pausar hasta 30 días antes de que sea necesario enviar otra derivación.

## **¿Tiene más preguntas sobre cómo conectarse a Cartwheel?**

Comuníquese con un miembro del equipo de su escuela o comuníquese directamente con Cartwheel llamando o enviando un mensaje de texto al (617) 272-7439 o enviando un correo electrónico [a\\_office@cartwheelcare.org](mailto:a_office@cartwheelcare.org). O visite nuestro sitio web en [www.cartwheel.org](http://www.cartwheel.org).

**En caso de una emergencia de salud mental:**

Si usted o un ser querido está experimentando angustia relacionada con la salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.

Si tiene una emergencia, visite la sala de emergencias más cercana o llame al 911.

# FAQs - Portuguese



Para famílias

# Perguntas frequentes



## O que é Cartwheel?

A Cartwheel é uma provedora de saúde mental. Nossa missão é ser uma parceira confiável para escolas, alunos e famílias. Atendemos mais de 200 distritos escolares e escolas independentes em todo o país, fornecendo aos alunos e famílias acesso rápido ao atendimento com clínicos licenciados. Todos os serviços são via teleterapia (online).

## Como posso me conectar com a Cartwheel?

Pais, responsáveis e alunos (se forem maiores de idade) podem preencher um formulário em [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) para solicitar suporte de saúde mental da Cartwheel. Peça à equipe de aconselhamento da sua escola um link para o formulário.

Uma segunda opção é um orientador escolar ou assistente social encaminhar um aluno para a Cartwheel. Eles podem fazer isso obtendo o consentimento dos pais e, em seguida, preenchendo um formulário no portal online da Cartwheel.

## Quem pode solicitar os serviços do Cartwheel?

Você pode enviar um formulário de interesse em [www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families) se for pai/mãe, responsável legal ou aluno que possa consentir legalmente com o atendimento em seu estado de residência.

Na maioria das escolas, conselheiros e assistentes sociais fazem encaminhamentos para a Cartwheel. Outros funcionários da escola, como professores, devem falar com um conselheiro escolar se acreditarem que um aluno pode se beneficiar dos serviços da Cartwheel.

## **Como as minhas informações ficam protegidas? Quem pode ver as informações que eu envio?**

A Cartwheel leva sua privacidade e a segurança das informações que você compartilha conosco muito a sério. A Cartwheel está em conformidade com as leis que protegem as informações de saúde dos pacientes e a privacidade dos registros educacionais dos alunos, como o Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) e o Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA).

Se você solicitar mais informações sobre a Cartwheel, informaremos sua escola, pois sua escola está envolvida no processo de encaminhamento. Assim que a escola fizer um encaminhamento, entraremos em contato com você diretamente para marcar a primeira sessão. Nesse ponto, você pode decidir se deseja ou não que a Cartwheel compartilhe informações com sua escola sobre o progresso do aluno no atendimento. Se desejar um nível maior de privacidade, você pode recusar-se a fornecer esse consentimento e continuaremos a prestar serviços sem compartilhar nenhuma informação com a escola.

## **O que acontece depois que eu envio um formulário de interesse?**

1. Informaremos à escola que você está interessado nos serviços da Cartwheel.
2. A equipe da sua escola analisará sua solicitação e fará um encaminhamento para a Cartwheel ou entrará em contato com você para discutir as próximas etapas.
3. Se uma indicação for feita, um coordenador de cuidados da Cartwheel entrará em contato com você por mensagem de texto para começar. Você também poderá nos ligar ou enviar um email caso prefira.

## **Como saber se meu filho pode precisar de apoio de saúde mental?**

Os desafios de saúde mental geralmente começam pequenos, mas podem evoluir para problemas mais sérios.

Se você notar qualquer um dos sintomas abaixo em seu filho, talvez seja interessante considerar apoio em saúde mental:

- Mudanças de humor ou comportamento
- Mudanças nos padrões de alimentação ou sono
- Declínio do desempenho acadêmico
- Afastamento de amigos ou atividades
- Aumento da ansiedade ou estresse
- Demonstração de sentimentos de tristeza ou desesperança
- Estar vivenciando transições (relacionada à vida, família, colegas, escola)
- Ter sido exposto ou envolvido em um evento traumático

Note que a Cartwheel não oferece tratamento para situações de urgência ou emergência, deficiências graves de desenvolvimento/intelectualidade, transtornos alimentares primários ou transtornos por uso de substâncias.

## **Que tipo de suporte está disponível através da Cartwheel?**

Todos os serviços são via teleterapia (online):

- Terapia individual baseada em evidências (alunos do 3º ao 12º ano)
- Sessões de orientação aos pais/cuidadores (alunos de todas as séries)
- Avaliação psiquiátrica e gestão de medicamentos (alunos de todas as séries)
- Terapia familiar
- Serviços intensivos ambulatoriais e de hospitalização parcial por meio de nossas organizações parceiras

A Cartwheel também oferece coordenação de cuidados, webinars e encaminhamentos para outros provedores, se necessário.

## **A Cartwheel oferece terapia presencial?**

Não, todas as consultas da Cartwheel são via teleterapia. As sessões de teleterapia da Cartwheel são com clínicos licenciados, conduzidas pelo Zoom e podem ser facilmente acessadas via laptop, tablet ou smartphone.

A terapia virtual pode ser uma opção fantástica e de alta qualidade para muitas famílias. Reconhecemos que a terapia virtual não é adequada para todos, então, se uma família em tratamento com a Cartwheel determinar que a terapia virtual não é a opção certa, nossos coordenadores de cuidados os auxiliarão a identificar opções presenciais.

Oferecer cuidados de saúde mental via teleterapia ajuda a facilitar o acesso a cuidados de alta qualidade. A teleterapia ajuda as famílias a economizar tempo e dinheiro ao eliminar a necessidade de transporte ao local. A terapia virtual é mais fácil de frequentar, e vários estudos de pesquisa mostraram que a terapia virtual e a terapia presencial são igualmente eficazes (Johns Hopkins, 2022; Frontiers in Public Health, 2023).

## **O que as crianças fazem na terapia?**

Crianças e adolescentes do 3º ao 12º ano podem ter sessões individuais com um terapeuta licenciado para aprender a reconhecer e entender suas emoções, desenvolver habilidades práticas de enfrentamento e construir resiliência para lidar com os desafios da vida. O terapeuta ajudará o aluno a definir metas para o que ele quer trabalhar durante a terapia. O terapeuta pode usar jogos, arte ou conversa para ajudar as crianças a se expressarem, aprenderem sobre emoções e praticarem novas habilidades. Algumas habilidades que geralmente são aprendidas

na terapia incluem: entender e gerenciar emoções, gerenciar estresse e ansiedade e desenvolver de comunicação, por exemplo.

## **O que é a Orientação Parental com Cartwheel?**

As sessões de orientação aos pais são sessões individuais para você, como pai/mãe/responsável, se encontrar com um terapeuta licenciado para receber orientação personalizada sobre como melhor apoiar a saúde mental e o bem-estar do seu filho. Essas sessões virtuais de 30 minutos ocorrem semanalmente ou a cada duas semanas por uma média de 2 a 6 meses. Tanto um dos pais quanto a criança precisam comparecer à primeira sessão. As sessões de semanais são apenas para o pai/mãe/responsável.

## **O que acontece na primeira consulta do Cartwheel?**

A primeira sessão com seu terapeuta Cartwheel é chamada de "sessão de admissão".

1. **Antes da sua sessão de admissão:** Por favor, preencha sua papelada inicial. É importante que você faça isso antes da sua primeira sessão para que ela ocorra da forma mais tranquila possível!
2. **Visão geral da primeira sessão:** na primeira sessão de 1 hora, seu terapeuta discutirá objetivos, planejará o tratamento e reunirá histórico pessoal importante. Também discutiremos qual cronograma funciona melhor para você e sua família para sessões futuras.
3. **Quem deve comparecer:** Tanto o aluno quanto um dos pais/responsáveis devem participar da primeira sessão. Se o aluno for um adulto legal, ele pode fazer a sessão sozinho ou convidar seus pais/responsáveis para participar, se quiserem que eles estejam lá.
4. **Pesquisas de Check-In Antes das Sessões:** Se o aluno tiver mais de 12 anos e estiver em terapia individual, ele e seus pais/responsáveis farão uma pesquisa rápida antes de cada sessão com perguntas sobre seu humor, sono e nível de energia. Essas pesquisas ajudam o terapeuta a entender como ele está e informam o processo de terapia.

## **Quanto tempo normalmente dura o tratamento com Cartwheel?**

A maioria dos alunos fica em tratamento com Cartwheel entre 2 e 6 meses, dependendo de seus objetivos de tratamento e da gravidade dos sintomas. Se for clinicamente apropriado, é possível ficar em tratamento por mais de 6 meses com Cartwheel.

## **Onde, quando e como acontecem os compromissos com a Cartwheel?**

Para tornar o mais fácil possível obter o suporte de que você precisa, a Cartwheel está disponível das 8h às 20h de segunda a sexta, bem como em alguns horários de sábado e durante as férias escolares e de verão. Muitas escolas ajudam os alunos a acessar a terapia durante o dia escolar, se necessário, mas as sessões podem ser feitas na escola ou em casa. As sessões de teleterapia são conduzidas pelo Zoom compatível com HIPAA e podem ser facilmente acessadas por meio de laptop, tablet ou smartphone.

O aluno deve estar em seu estado de residência para participar das sessões. Por exemplo, se seu filho estiver viajando para fora do estado, ele não poderá participar da sessão de teleterapia.

## **Quanto custa o Cartwheel?**

Se você tem Medicaid ou não tem seguro, é grátis.

Se você tem seguro privado, a Cartwheel provavelmente estará na rede de cobertura do seu plano. Note que podem haver co-pagamentos e franquias dependendo do seu plano. Outros planos de pagamento e opções de financiamento estão disponíveis, se necessário. Antes da sua primeira consulta, forneceremos uma estimativa de custo. A maioria das famílias com seguro privado paga de US\$ 20-30 por sessão, mas às vezes pode ser mais ou menos, dependendo do seu plano de saúde específico.

## **Se eu preencher um formulário de interesse para a Cartwheel, meu filho terá problemas? Isso ficará na transcrição ou no registro acadêmico dele?**

Não, seu filho não terá problemas e isso não aparecerá em sua transcrição ou registro acadêmico. As proteções HIPAA e FERPA significam que as informações serão compartilhadas apenas para fins autorizados.

## **Com que rapidez entrarão em contato comigo?**

Depois que sua escola analisar sua solicitação, se eles fizerem uma referência, a Cartwheel entrará em contato com você dentro de 24-48 horas (pode demorar mais durante fins de semana e feriados) para trabalhar no agendamento de sua primeira consulta. Entre em contato com seu orientador escolar se você não tiver notícias de sua escola após alguns dias.

## **Posso cancelar meu pedido de interesse?**

Sim, você pode mudar de ideia a qualquer momento. Se você enviou um formulário e a Cartwheel ainda não entrou em contato com você, sinta-se à vontade para entrar em contato com sua escola para interromper ou pausar o processo. Se você já estiver em contato com a Cartwheel, informe ao seu coordenador de cuidados da Cartwheel que você gostaria de pausar.

Os serviços podem ser pausados por até 30 dias a contar da data de envio da primeira referência antes que outra referência precise ser enviada.

### **Tem mais dúvidas sobre como se conectar ao Cartwheel?**

Entre em contato com um membro da equipe da escola ou entre em contato com a Cartwheel diretamente ligando/enviando mensagem de texto para (617) 272-7439, enviando um e-mail para [office@cartwheelcare.org](mailto:office@cartwheelcare.org) visite nosso site em [www.cartwheel.org](http://www.cartwheel.org).

### **Em caso de emergência de saúde mental:**

Se você ou alguém querido estiver passando por problemas de saúde mental, ligue ou envie uma mensagem de texto para 988 para obter suporte gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Se estiver passando por uma emergência, vá ao pronto-socorro mais próximo ou ligue para o 911.